

ماساژ ضد سردرد

فشار درمانی یا رفلکسولوژی یکی از تکنیک‌های طب مکمل است که برای درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.



فشار درمانی یا رفلکسولوژی یکی از تکنیک‌های طب مکمل است که برای درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این شیوه درمانی، درمانگران با فشار دادن نقاط خاصی از کف پا و دست موجب افزایش ریلکسی، آرامش و تسکین بسیاری از دردها در بدن می‌شوند. برخی از تکنیک‌های این شیوه درمانی، قابل استفاده توسط عموم مردم است.

انگشتان را هنگام سردرد فشار دهید

یکی از بهترین روش‌های تسکین سردردهای ناشی از خستگی و فعالیت‌های روزانه است، استفاده از متدهای فشار درمانی است. هرگاه احساس کردید که سردردی خفیف به سراغتان آمده برای پیشگیری از توسعه آن در سر و افزایش درد سرانگشتان‌تان را ماساژ دهید. برای ارائه این ماساژ کافی است با کمک 2 انگشت شست و سبابه سرانگشتان تمامی انگشت‌های دست را فشار دهید. بهترین حالت آن است که از انگشت کوچک شروع کرده و هر انگشت را به مدت 2 دقیقه ماساژ دهید. در این مدت 20 ثانیه سرانگشتان‌تان را فشار دهید و 20 ثانیه آن را رها کنید. این ماساژ را برای تمامی انگشتان‌تان تکرار کنید.

درمان سیاتیک با ماساژ پاشنه

گاهی شنیدن ناگهانی خبری بد یا حرکتی نابه‌جا و نامناسب موجب بروز دردی شدید در عصب سیاتیک می‌شود. این درد آن‌چنان شدید است که گاهی ممکن است در حرکت فرد اختلال ایجاد کند و مانع از ادامه فعالیت‌های روزانه او شود. در چنین شرایطی با شروع درد، بهترین روش برای تسکین درد و درمان انقباض و گرفتگی عصب سیاتیک به‌ویژه در پاها کافی است با کمک فشار درمانی پاشنه پا را ماساژ دهید. روی پاشنه پا درست در جایی که بخش سخت پاشنه از بخش نرم آن جدا می‌شود نوار باریکی وجود دارد که ماساژ آن موجب کاهش انقباض و اسپاسم سیاتیک و کاهش درد آن می‌شود. دقت کنید که تمامی نقاط روی این خط را با فشار برابر و در مدت زمان مشخص فشار دهید. بهتر است این نقاط را 30 ثانیه فشار داده و 30 ثانیه رها کنید. ممکن است ماساژ درمانی این ناحیه کمی دردناک باشد که با پیشرفت ماساژ از شدت درد کاسته می‌شود.